

MOBILITÉ



Pourquoi c'est important ?

Pratiquer une activité physique régulière contribue à prévenir de nombreuses maladies chroniques et favorise le bien-être au quotidien. Avec l'âge, la perte progressive de masse musculaire peut augmenter le risque de chutes. L'exercice permet de freiner cette perte et de réduire le risque de chuter.

Pour quels signes consulter ?

En cas d'apparition ou d'aggravation de douleurs, de difficultés à vous déplacer, n'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé.

Conseils pour rester en forme



- Pratiquez régulièrement une activité physique : consacrez au moins 30 minutes par jour à une activité physique, 5 fois par semaine. Essayez d'y intégrer des exercices de renforcement musculaire et d'équilibre.



- Intégrez l'activité physique dans votre quotidien. Descendez un arrêt de bus plus tôt ou prenez les escaliers, levez-vous d'une chaise sans les accoudoirs.



- Profitez des petites occasions pour bouger, comme le jardinage, les tâches ménagères.

Vous pouvez trouver des ateliers sur pourbienveillir.fr

